



И.Л. Бондаренко  
2023

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023 – 2024 учебный год для организации питания  
обучающихся 5-11 классов льготной категории  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Зугресская средняя школа № 17 г. Харьковска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность калл
<b>5-11</b>	<b>День 1</b>					
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
164	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	8,4	7,3	18,7	179
278	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	31,6	24,6	1,8	336,0
354	Какао с молоком	200	7,6	8,8	55,2	330,6
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,28	16,6	78,0
323/325	Фрукты	95	1,5	0,0	21,0	91
54	Икра кабачковая	40	0,85	2,65	4,5	46
	Итого					1195,35
<b>5-11</b>	<b>День 2</b>					
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,3	7,7	17,7	152
150	Плов с мясом	225	20,1	16,9	42,3	405
54	Икра кабачковая	53	0,85	2,65	4,5	46
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Кондитерские изделия	53				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
	Итого					735,2
<b>5-11</b>	<b>День 3</b>					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,00	9,00	5,00	110,0
291	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	3,1	3,2	17,2	110
237	Гуляш мясной	75	8,3	20,1	2,5	227
350	Чай с сахаром	200/158	2,8	4,4	18,8	88,0

323/325	Фрукты	123	0,8	0,0	19,6	93
	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	141
	Кондитерские изделия	83				
	Итого					769
<b>5-11</b>	<b>День 4</b>					
79	Суп картофельный с рисом и курицей	250/25	2,1	2,4	18,3	165,3
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
323/325	Фрукты	105	0,9	0,0	8,1	40
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские изделия	22				
	Итого					918,8
<b>5-11</b>	<b>День 5</b>					
88/87	Суп с клецками	250	5,0	6,1	25,6	178
144	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	4,6	5,5	23,7	165
194	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,4	7,6	5,8	158
355	Какао напиток на сгущенном молоке	200	7,6	8,8	55,2	330,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/8	9,2	14,58	29,62	288,8
	Кондитерские изделия	65				
	Итого					1120,4
<b>5-11</b>	<b>День 6</b>					
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383
349	Чай с сахаром	200	0,05	0,0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323/325	Фрукты	90	0,9	0,0	13,8	78
	Итого					762,05
<b>5-11</b>	<b>День 7</b>					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,3	2,3	5,8	60,0
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2,2	3,7	15,5	104
196	Поджарка из рыбы	125	20,3	14,0	10,3	247,4
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,51	14,56	73,52

	Кондитерские изделия	39	1,25	12,5	25,8	176,7
	Итого					721,62
<b>5-11</b>	<b>День 8</b>					
82	Суп картофельный с макаронами	250 35	2,69	2,84	17,14	104,75
297/355	Голубцы ленивые со сметанно - томатном соусе	225	13,7	13,7	15,6	242
350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,2	0,0	15,2	63
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	Кондитерские изделия	30				
	Итого					550,75
<b>5-11</b>	<b>День 9</b>					
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
188	Запеканка из ворога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16,0	276
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,28	16,6	78,0
	Итого					618,75
<b>5-11</b>	<b>День 10</b>					
79	Суп картофельный с рисом и курицей	250/25	2,1	2,4	18,3	165,3
165	Макаронны отварные с маслом и сыром	100/15/ 5	6,2	4,1	12,3	129
278	Курица отварная с маслом сливочным	100/5	15,8	12,3	0,9	168,0
	Хлеб пшеничный	42	3,3	0,48	18,8	80,5
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
	Итого					672,8